# الشفاء بالأعشاب

## من كل داء

## من هدى سيد الأنبياء ﷺ

تأليف

**طه عبد الرءوف سعد**
من علماء الأزهر الشريف

**سعد حسن محمد علي**
مدرس بالأزهر الشريف

يطلب من

**مكتبة العلم الإسلامية**

ع النشيلى من ش سيد الدواخلى ـ أمام جامعة الأزهر

ت : ٧٨٦٣٢٨٠

بسم الله الرحمن الرحيم

صفر الخير ١٤٢١ هـ مايو ٢٠٠٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

## مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله المنزل عليه قوله تعالى في قرآنه المجيد : ﴿ وإذا مرضت فهو يشفين ﴾
صدق الله العظيم

هذا هو قول سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والتسليم الذى أنزله الله العليم الحكيم قرآنا على قلب سيدنا محمد خاتم النبيين .

فإذا كان كل شيء منه تعالى المرض والصحة والسعادة والشقاوة إلا أن سيدنا إبراهيم لم يرد أن ينسب الشر إلى المولى اللطيف الخبير وإنما نسب له الشفاء فقط فقال :

﴿ وإذا مرضت فهو يشفين ﴾

فقد يكون لنا دخل فى أسباب المرض من إهمال الصحة أو عدم التغذية السليمة أو التعرض لأنواع العدوى .

أما الشفاء فهو من الله الذى هيأ لنا الغذاء وبين لنا الدواء

وهدانا إلى الذهاب حين الحاجة إلى الأطباء .

فإذا مرض الشخص ولم يرد له الله الشفاء فقد يذهب إلى أكثر من طبيب من مشاهير الأطباء ولا يصيبون فى كشف دائه ولا يعرفون الدواء الذى يتسبب فى شفائه .

ولكن عندما يريد الله فقد يشفى على أهون الأسباب من قرص رخيص من دواء أو استعمال عشب يشرب منقوعه من الأعشاب .

وقد مرت على العالم آلاف السنين قبل معرفة الأدوية الكيماوية التى تملأ الصيدليات وعاش الناس فى صحة جيدة بل وقد عمّر الكثيرون منهم فتجاوز عمرهم المائة وأكثر .

بماذا كان هذا إنه الغذاء الجيد والماء النقى واستعمال الثمار الطيبة والأعشاب المفيدة .

وها هو سيد الخلق محمد ﷺ وقد بين للمسلمين كل أمور حياتهم الدينية والدنيوية يضرب بسهم وافر فى هذا الموضوع الذى يهم كل الناس موضوع المرض والصحة الداء والدواء فلكل داء دواء علمه من علمه وجهله من جهله فياعباد الله تداووا .

تداوى رسول الله ﷺ وأمرالمسلمين أيضا بالتداوى حتى

إن العرب الأقدمين عرفوا الدواء لكل داء حتى إن شاعرهم ليقول :

لكل داء دواء يستطب بـه

إلا الحماقة أعيت من يداويها

هذا هو موضوع كتابنا هذا :

١- كيف تحافظ على صحتك فلا تمرض

٢- استعمال الأعشاب الطيبة والفواكه الصالحة والغذاء المفيد والماء النقى فى حفظ الصحة .

٣- استعمال ما يفيد وما يشفى عند المرض.

والله يقول الحق وهو يهدى السبيل ..

وسلام على المرسلين

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

المؤلفان

بسم الله الرحمن الرحيم

# حفظ الصحة

كما قدمنا فإن حفظ الصحة موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب ، والملبس والمسكن ، والهواء والنوم، واليقظة والحركة ، والسكون والزواج ، والاستفراغ والاحتباس ، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبدن والبلد والسن والعادة ، كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل .

ولما كانت الصحة والعافية من أَجَلّ نعم الله على عبده ، وأجزل عطاياه ، وأوفر منحه ، بل العافية المطلقة أجل النعم على الإطلاق ، فحقيق لمن رزق حظا من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها .

وقد روى البخارى فى صحيحه من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : « نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس » الصحة والفراغ » فإن كثيرا من الناس لا يستطيعون

الاستفادة من الصحة ولا من وقت الفراغ .

فلا يستغل أيام صحته فى عمل مفيد يعود عليه بخير فى الدنيا ولا يستغل صحته فى عبادة دينية تعود عليه بالحسنات الطيبات فى آخرته .

وفى الترمذى وغيره من حديث عبيد الله بن محصن الأنصارى ، قال : قال رسول الله ﷺ : « من أصبح معافى فى جسده ، آمنا فى سربه ، عنده قوت يومه ، فكأنما حيزت له الدنيا » .

وفى الترمذى أيضا من حديث أبى هريرة ، عن النبى ﷺ أنه قال : « أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامه من النعيم ، أن يقال له : ألم نصح لك جسمك ، ونروك من الماء البارد » .

ومن هاهنا قال من قال من السلف فى قوله تعالى: ﴿ ثُمَّ لَتُسْأَلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴾ « التكاثر : ٨ » ، قال : عن الصحة

وفى مسند الإمام أحمد ، أن النبى ﷺ قال للعباس : « ياعباس ، ياعم رسول الله ، سل الله العافيه فى الدنيا والآخرة » .

وأيضا فى مسند الإمام أحمد عن أبى بكر الصديق ﷺ قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « سلوا الله اليقين والمعافاة ، فما أوتى أحد بعد اليقين خيرا من العافية » ، فجمع بين عافيتى الدين والدنيا ، ولا يتم صلاح العبد فى الدارين إلا باليقين والعافية ، فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة ، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا فى قلبه وبدنه .

وفى سنن النسائى من حديث أبى هريرة يرفعه: «سلوا الله العفو والعافية والمعافاة فما أوتى أحد بعد يقين خيرا من معافاة» .

وهذه الثلاثة [ العفو ، العافية ، المعافاة ] تتضمن إزالة الشرور الماضية بالعفو ، والحاضرة بالعافية ، والمستقبلة بالمعافاة فإنها تتضمن المداومة والاستمرار على العافية .

وفى الترمذى مرفوعا : « ما سئل الله شيئا أحب إليه من العافية » .

وقال عبد الرحمن بن أبى ليلى : عن أبى الدرداء قلت : يارسول الله لأن أعافى فأشكر أحب إلىَّ من أن أبتلى فأصبر، فقال رسول الله ﷺ : « ورسول الله يحب معك العافية » « الطبرانى »

ويذكر عن ابن عباس أن أعرابيا جاء إلى رسول الله ﷺ فقال له : ما أسأل الله بعد الصلوات الخمس ؟ فقال : « سل الله العافية » ، فأعاد عليه . فقال له فى الثالثة : « سل الله العافية فى الدنيا والآخرة » .

فإذا عافاك الله فى صحتك فى دنياك وعفا عنك وغفر ذنوبك فى الآخرة فيا حظك إذا حصلت النعمتين وفزت بالفضلين .

## من هدى الرسول ﷺ فى حفظ الصحة بالطيب

لما كانت الرائحة الطيبة غذاء الروح ، والروح مطية القوى ، والقوى تزداد بالطيب ، وهو ينفع الدماغ والقلب ، وسائر الأعضاء الباطنة ، ويفرح القلب ، ويسر النفس ويبسط الروح ، وهو أصدق شىء للروح ، وأشده ملاءمة لها . وبينه وبين الروح الطيبة نسبة قريبة : كان أحد المحبوبين من الدنيا إلى أطيب الطيبين صلوات الله عليه وسلم .

ففى صحيح البخارى أنه ﷺ كان لا يرد الطيب .

وفى صحيح مسلم عنه ﷺ : « من عرض عليه ريحان ،

فلا يرده فإنه طيب الريح ، خفيف المحمل » .

وفى سنن أبى داود ، والنسـائى ، عن أبى هريرة ﷺ ، عن النبى ﷺ :« من عرض عليه طيب ، فلا يرده فإنه خفيف المحمل طيب الرائحة » .

وفى مسند البزار عن النبى ﷺ أنه قال : « إن الله طيب يحب الطيب ، نظيف يحب النظافة ، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود ، فنظفوا أفناءكم وساحاتكم ، ولا تشبهوا باليهود يجمعون الأكب فى دورهم » [ الأكب : الزبالة ] .

وذكر ابن أبى شيبة أنه ﷺ كان له سكة يتطيب منها . وصح عنه أنه قال : « إن لله حقا على كل مسلم أن يغتسل فى كل سبعة أيام وإن كان له طيب أن يمس منه » « صحيح البخارى »

وفى الطيب من الخاصية ، أن الملائكة تحبه ، والشياطين تنفر عنه ، وأحب شىء إلى الشياطين الرائحة المنتنة الكريهة ، فالأرواح الطيبة تحب الرائحة الطيبة ، والأرواح الخبيثة تحب الرائحة الخبيثة ، وكل روح تميل إلى ما يناسبها ، فالخبيثات للخبيثين ، والخبيثون للخبيثات والطيبات للطيبين ، والطيبون للطيبات ، وهذا وإن كان فى النساء والرجال ، فإنه يتناول الأعمال والأقوال ، والمطاعم والمشارب ، والملابس والروائح ،

إما بعموم لفظه ، أو بعموم معناه .

فلا تنس الاستحمام والوضوء على الوضوء واستعمال ما يناسبك من الطيب بعد إزالة الشعر الزائد يبتعد عنك الشيطان وتكون حبيبا إلى الرحمن .

## من هدى الرسول ﷺ فى المطعم والمشرب

لم يكن من عادته ﷺ من ناحية المطعم والمشرب ، حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه ، فإن ذلك يضر بالطبيعة جدا ، وقد يتعذر عليها أحيانا ، فإن لم يتناول غيره ضعف أو هلك ، وإن تناول غيره لم تقبله الطبيعة ، واستضر به فقصرها على نوع واحد دائما - ولو أنه أفضل الأغذية - خطر مضر . وهكذا قال علم الطب الحديث.

بل كان يأكل ماجرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم ، والفاكهة ، والخبز والتمر وغيره ..

وإذا كان فى أحد الطعامين كيفية تحتاج إلى كسر وتعديل كسرها وعدلها بضدها إن أمكن ، كتعديل حرارة الرطب بالبطيخ ، وإن لم يجد ذلك ، تناوله على حاجة وداعية من

النفس من غير إسراف ، فلا تتضرر به الطبيعة .

وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ، ولم يحمّلها إياه على كره . وهذا أصل عظيم فى حفظ الصحة ، فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه ، ولا يشتهيه ، كان تضرره به أكثر من انتفاعه .

قال أبو هريرة : « ما عاب رسول الله ﷺ طعاما قط ، إن اشتهاه أكله ، وإلا تركه ، ولم يأكل منه » [ البخارى ـ مسلم ] .

ولما قدم إليه الضب المشوى لم يأكل منه ، فقيل له : أهو حرام ؟ قال : « لا ، ولكن لم يكن بأرض قومى ، فأجدنى أعافه » [البخارى ـ مسلم ] .

فراعى عادته وشهوته ، فلما لم يكن يعتاد أكله بأرضه ، وكانت نفسه لا تشتهيه ، أمسك عنه ، ولم يمنع من أكله من يشتهيه ، ومن عادته أكله .

أيضا احذر من إدخال طعام على طعام والتزم بقوله ﷺ « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع » .

وقوله ﷺ : « حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان ولابد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه » .

ولا تكن كما يقول المثل الخاطئ ( املأها - أى المعدة - حتى تضيق وأعطها الماء تزريق والنفس على الله ) إذ لو سئل أكثر أهل القبور ما جاء بكم إلى هنا لقالوا من كثرة الطعام.

## الغذاء باللحم

- وكان ﷺ يحب اللحم ، وأحبه إليه الذراع، ومقدم الشاة، ولذلك وضعت له اليهود السم فيه ، وفى الصحيحين : « أُتى رسول الله ﷺ بلحم ، فرفع إليه الذراع ، وكانت تعجبه » .

وذكر أبو عبيدة وغيره عن ضباعة بنت الزبير ، أنها ذبحت فى بيتها شاة ، فأرسل إليها رسول الله ﷺ « أن أطعمينا من شاتكم » ، فقالت للرسول : ما بقى عندنا إلا الرقبة ، وإنى لأستحى أن أرسل بها إلى رسول الله ﷺ ، فرجع الرسول فأخبره فقال : « ارجع إليها فقل لها : أرسلى بها ، فإنها هادية الشاة وأقرب إلى الخير ، وأبعدها عن الأذى » [ مسند الإمام أحمد ] .

- ولا ريب أن أخف لحم الشاة لحم الرقبة ، ولحم الذراع والعضد ، وهو أخف على المعدة ، وأسرع انهضاما

وفى هذا مراعاة الأغذية التى تجمع ثلاثة أوصاف :

**أحدها:** كثرة نفعها وتأثيرها القوى .

**الثاني:** خفتها على المعدة ، وعدم ثقلها عليها

**الثالث:** سرعة هضمها، وهذا أفضل ما يكون من الغذاء ، والتغذى باليسير من هذا أنفع من الكثير من غيره .

## الغذاء بالحلــواء

ـ كـان ﷺ : يحب الحلواء والعسل ، وهى مع اللحم ، من أفضل الأغذية ، وأنفعها للبدن والكبد والأعضاء ، وللاغتذاء بها نفع عظيم فى حفظ الصحة والقوة ، ولا ينفر منها إلا من به علة وآفة .

## أنواع من الطعـام أكلها رسول الله ﷺ

ـ وكان ﷺ يأكل الخبز مـأدوما [ مغموسا ] ما وجد له إداما ، فتارة يأدمه باللحم ويقول : « هو سيد طعام أهل الدنيا والآخرة » ( ابن ماجه ) .

وتارة يأكله بالبطيخ ، وتارة بالتـمـر ، فـإنه وضع تمرة على كسرة شعير ، وقال « هذا إدام هذا » ( أبو داود ) .

وتارة بالخل ، ويقول : « نعم الإدام الخل » وهذا ثناء عليه بحسب مقتضى الحال الحاضر ، لا تفضيل له على غيره ، كما يظن الجهال ، وسبب الحديث أنه دخل على أهله يوما ، فقدموا له خبزا ، فقال : « هل عندكم من إدام ؟ قالوا : ما عندنا إلا الخل ، فقال : « نعم الإدام الخل » ( مسلم ) .

**.والمقصود :** أن أكل الخبز مأدوما من أسباب حفظ الصحة ، بخلاف الاقتصار على أحدهما وحده ، وسمى الأدم أدما : لإصلاحه الخبز ، وجعله ملائما لحفظ الصحة ، ومنه قوله فى إباحته للخاطب النظر : إنه أحرى أن يؤدم بينكما ، أى أقرب إلى الالتئام والموافقة ، فإن الزوج يدخل على بصيرة فلا يندم .

## أكله ﷺ الفاكهة

ـ وكان ﷺ يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها ، ولا يحتمى عنها ، وهذا أيضا من أكبر أسباب حفظ الصحة . فإن الله بحكمته جعل فى كل بلدة من الفاكهة ما ينتفع به أهلها فى وقته ، فيكون تناوله من أسباب صحتهم وعافيتهم ، ويغنى عن كثير من الأدوية ، وقَلَّ من احتمى عن فاكهة بلده خشية السقم إلا وهو من أسقم الناس جسما ، وأبعدهم من الصحة والقوة .

وما فى تلك الفاكهة من الرطوبات ، فحرارة الفصل والأرض ، وحرارة المعدة تنضجها وتدفع شرها إذا لم يسرف فى تناولها ، ولم يحمل منها الطبيعة فوق ما تحتمله ، ولم يفسد به الغذاء قبل هضمه ، ولا أفسدها بشرب الماء عليها ، وتناول الغذاء بعد التحلى منها ، فإن المرض كثيرا ما يحدث عند ذلك ، فمن أكل منها ما ينبغى فى الوقت الذى ينبغى على الوجه الذى ينبغى ، كانت له دواء نافعاً .

## من هدي الرسول ﷺ فى هيئة الجلوس للأكل

الآن وقد عرفنا ما كان يأكله ﷺ من طعام وفاكهة وحلوى فلنعرف كيف كان يجلس عليه الصلاة والسلام على طعامه وشرابه

- صح عن رسول الله ﷺ أنه قال : « لا آكل متكئا » (صحيح البخارى )

وقال : « إنما أجلس كما يجلس العبد وآكل كما يأكل العبد » .

وروى ابن ماجه فى سننه : أنه نهى أن يأكل الرجل وهو

منبطح على وجهه .

وقد فسر الاتكاء بالتربع ، وفسر بالاتكاء على الشيء ، وهو الاعتماد عليه ، وفسر بالاتكاء على الجنب ، والأنواع الثلاثة من الاتكاء . فنوع منها يضر بالآكل ، وهو الاتكاء على الجنب ، فإنه يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته ، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة ، ويضغط المعدة ، فلا يستحكم فتحها للغذاء ، وأيضا فإنها تميل ولا تبقى منتصبة ، فلا يصل الغذاء إليها بسهولة .

وأما النوعان الآخران : فمن جلوس الجبابرة المنافي للعبودية ، ولهذا قال : « إنما آكل كما يأكل العبد » وكان يأكل وهو مقع ، ويذكر عنه أنه كان يجلس للأكل متوركا على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعا لربه عز وجل ، وأدبا بين يديه ، واحتراما للطعام وللمؤاكل ، فهذه الهيئة أنفع هيئات الأكل وأفضلها ، لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله سبحانه عليه مع ما فيها من الهيئة الأدبية ، وأجود ما اغتذى الإنسان إذا كانت أعضاؤه على وضعها الطبيعي ، ولا يكون كذلك إلا إذا كان الإنسان منتصبا الانتصاب الطبيعي ، وأردأ الجلسات للأكل الاتكاء على

الجنب ، لما تقدم من أن المرئ ، وأعضاء الجهاز الهضمى تضيق عند هذه الهيئة ، والمعدة لا تبقى على وضعها الطبيعى ، لأنها تنعصر مما يلى البطن بالأرض ومما يلى الظهر بالحجاب الفاصل بين آلات الغذاء ، وآلات التنفس .

وإن كان المراد بالاتكاء الاعتماد على الوسائد والوطاء الذى تحت الجالس ، فيكون المعنى أنى إذا أكلت لم أقعد متكئا على الأوطية والوسائد ، كفعل الجبابرة ، ومن يريد الإكثار من الطعام لكنى آكل ما يسد الرمق كما يأكل العبد .

فكان صلى الله عليه وسلم يجلس متحفزا للقيام لا متمكنا من كثرة الأكل .

## من هدى الرسول ﷺ فى كيفية الأكل

كان ﷺ يأكل بأصابعه الثلاث ، وهذا أنفع ما يكون من الأكلات ، فإن الأكل بأصبع أو أصبعين لا يستلذ به الآكل ، ولايمريه ، ولا يشبعه إلا بعد طول ، ولا تفرح آلات الطعام والمعدة بما ينالها فى كل أكلة ، فتأخذها على إغماض ، كما يأخذ الرجل حقه حبة أو حبتين أو نحو ذلك ، فلا يلتذ بأخذه ،

ولا يسر به ، والأكل بالخمسة والراحة يوجب ازدحام الطعام على آلاته ، وعلى المعدة ، وربما انسدت الآلات فمات ، وتغصب الآلات على دفعه ، والمعدة على احتماله ، ولا يجد له لذة ولا استمراء وهو أكل الشره ، فأنفع الأكل أكله ﷺ ، وأكل من اقتدى به بالأصابع الثلاث .

## من هدى الرسول ﷺ فى شراب عسل النحل

أما هدى رسول الله ﷺ فى الشراب ، فقد كان من أكمل هدى يحفظ به الصحة ، فإنه كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد ، وفى هذا من حفظ الصحة مالا يهتدى إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء ، فإن شربه ولعقه على الريق يذيب البلغم ، ويغسل خمل المعدة ، ويجلو لزوجتها ، ويدفع عنها الفضلات ، ويسخنها باعتدال ، ويفتح سددها ، ويفعل مثل ذلك بالكبد والكلى والمثانة ، وهو أنفع للمعدة من كل حلو دخلها ، وإنما يضر بالعرض لصاحب الصفراء لحدته وحدة الصفراء ، فربما هيجها ودفع مضرته لهم بالخل ، فيعود حينئذ لهم نافعا جدا . وشربه أنفع من كثير من الأشربة المتخذة من السكر أو أكثرها ، ولاسيما لمن لم يعتد هذه الأشربة ، ولا ألفها طبعه ، فإنه إذا شربها لا

تلائمه ملاءمة العسل ، ولا قريبا منه ، والمحكم فى ذلك العادة ، فإنها تهدم أصلا ، وتبنى أصولا .

ـ أما الشراب إذا جمع بين الحلاوة والبرودة ، فمن أنفع شيء للبدن ، ومن أكبر أسباب حفظ الصحة ، وللأرواح والقوى ، والكبد والقلب عشق شديد له ، واستمداد منه ، وإذا كان فيه الحلاوة والبرودة حصلت به التغذية ، وتنفيذ الطعام إلى الأعضاء ، وإيصاله إليها أتم تنفيذ .

## من هدي الرسول ﷺ فى هيئة شرب الماء

كان هدى الرسول ﷺ المعتاد أن يشرب قاعدا ، وصح عنه أنه نهى عن الشرب قائما ( صحيح مسلم )

وصح عنه ﷺ أنه أمر الذى شرب قائما أن يستقيء (صحيح مسلم )

وصح عنه أنه ﷺ شرب قائما ( البخارى - مسلم )

**قالت طائفة :** هذا ناسخ للنهى ، وقالت طائفة : بل مبين أن النهى ليس للتحريم ، بل للإرشاد وترك الأولى ، وقالت طائفة : لا تعارض بينهما أصلا ، فإنه إنما شرب قائما للحاجة ،

فإنه جاء إلى زمزم ، وهم يستقون منها ، فاستقى فناولوه الدلو ، فشرب وهو قائم . وهذا كان موضع حاجة .

ـ وللشرب قائما آفات عديدة منها : أنه لا يحصل به الرى التام ، ولا يستقر فى المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء ، وينزل بسرعة واحدة إلى المعدة ، فيخشى منه أن يبرد حرارتها ، ويشوشها ، ويسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدريج ، وكل هذا يضر بالشارب .

وأما إذا فعله نادرا أو لحاجة ، لم يضره ، ولا يعترض بالعوائد على هذا . فإن العوائد طبائع ثوان ، ولها أحكام أخرى ، وهى بمنزلة الخارج عن القياس عند الفقهاء .

## من هدي الرسول ﷺ في أنفع ماء للشرب

لما كان الماء البائت أنفع من الذى يشرب وقت استقائه ، قال النبى ﷺ وقد دخل إلى حائط أبى الهيثم بن التيهان : « هل من ماء بات فى شنة ؟» فأتاه به فشرب منه ، رواه البخارى ولفظه : « إن كان عندك ماء بات فى شنة وإلا كرعنا »

(صحيح البخارى )

والكرع هو : الشـرب بالفم من الحـوض . وهو جـائز إذا دعت إليه الحاجة .

والماء البائت بمنزلة العجين الخمير ، والذى شرب لوقته بمنزلة الفطير ، وأيضا فإن الأجزاء الترابية والأرضية تفارقه إذا بات ، وقد ذكر النبى ﷺ كان يستعذب له الماء ، ويختار البائت منه . قالت عـائشة : كان رسول الله ﷺ يستقى له الماء العذب من بئر السقيا . ( أبو داود ) .

وقالت عائشة : كان أحب الشراب إلى رسول الله ﷺ الحلو البارد ( الترمذى ــ ابن حنبل )

وهذا يحتمل أن يريد به الماء العذب ، كمياه العيون ، والآبار الحلوة ، فإنه كان يستعذب له الماء ، ويحتمل أن يريد به الماء البائت الممزوج بالعسل ، أو الذى نقع فيه التمر أو الزبيب .

وقد يقال : وهو الأظهر : يعمها جميعا .

ولم يكن من هديه ﷺ أن يشرب على طعامه فيفسده ، ولاسيما إن كان الماء حارا أو باردا . فإنه ردىء جدا . قال الشاعر :

**لا تكن عند أكل سخن وبارد ودخول حمام تشرب ماء**

**فإذا ما اجتنبت ذلك حقا لم تخف ما حييت في الجوف داء**

ويكره شرب الماء عقيب الرياضة ، والتعب ، وعقيب الجماع ، وعقيب الطعام وقبله ، وعقيب أكل الفاكهة ، وإن كان الشرب عقيب بعضها أسهل من بعض ، وعقيب الحمام ، وعند الانتباه من النوم فهذا كله مناف لحفظ الصحة .

## من هدى الرسول ﷺ فى كيفية شرب الماء

- ورد فى صحيح مسلم من حديث أنس بن مالك قال : كان رسول الله ﷺ يتنفس فى الشراب ثلاثا ، ويقول : « إنه أروى وأمرأ وأبرأ » .

ومعنى تنفسه فى الشراب ( الماء ) : هو إبعاد القدح عن فمه ، وتنفسه خارجه ، ثم يعود إلى الشراب ، كما جاء مصرحا به فى الحديث الآخر : « إذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى القدح ، ولكن ليبن الإناء عن فيه » فمه ( موطأ مالك - الترمذى ) .

وفى هذا الشرب حكم جمة ، وفوائد مهمة ، وقد نبه ﷺ على مجامعها ، فإن الشرب بهذه الطريقة يبرىء من شدة

العطش ودائه ، وذلك لتردده على المعدة الملتهبة دفعات ، فتسكن الدفعة الثانية ما عجزت الأولى عن تسكينه ، والثالثة ما عجزت الثانية عنه .

وأيضا فإنه أسلم لحرارة المعدة ، وأبقى عليها من أن يهجم عليها البارد مرة واحدة ، ونهلة واحدة وأيضا فإنه لا يروى لمصادفته لحرارة العطش لحظة ، ثم يقلع عنها ، ولما تكسر سورتها وحدتها .

وإن انكسرت لم تبطل بالكلية بخلاف كسرها على التمهل والتدريج .

وأيضا فإنه أسلم عاقبة وآمن غائلة من تناول جميع ما يروى دفعة واحدة ، فإنه يخاف منه أن يطفىء الحرارة الغريزية بشده برده ، وكثرة كميته ، أو يضعفها فيؤدى ذلك إلى فساد مزاج المعدة والكبد ، وإلى أمراض رديئة ، وخاصة سكان البلاد الحارة ، أو فى الأزمنة الحارة كشدة الصيف .

والشرب بهذه الطريقة يكون أسرع انحدارا عن المرئ لسهولته وخفته عليه ، بخلاف الكثير ، فإنه لا يسهل على المرئ انحداره .

## من آفات الشرب مرة واحدة

ومن آفات الشرب نهلة ( مرة ) واحدة أنه يخاف منه الشَّرق بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه ، فيغص به ، فإذا تنفس رويدا ، ثم شرب ، أمن ذلك . أما إذا شرب مرة واحدة اتفق نزول الماء البارد ، وصعود البخار فيتدافعان ويتعالجان ، ومن ذلك يحدث الشرق والغصة ، ولا يتهنأ الشارب بالماء ، ولا يتم ريه .

أما إذا شرب على ثلاث مرات كما قال الرسول ﷺ ففيه فائدة وهى أنه إذا شرب أول مرة تصاعد البخار الدخانى الحار الذى كان على القلب والكبد لورود الماء البارد عليه ، فأخرجته الطبيعة عنها . وقد روى عبد الله بن المبارك والبيهقى وغيرهما عن النبى ﷺ : « إذا شرب أحدكم فليمص الماء مصا، ولا يعب عبا ، فإنه من الكباد » .

والكباد هو : وجع الكبد .

وقد ورد بالتجربة أن ورود الماء جملة واحدة على الكبد يؤلمها ويضعف حرارتها ، وسبب ذلك المضادة التى بين

حرارتها، وبين ما ورد عليها من كيفية شرب الماء البارد وكميته .

ولو ورد بالتدريج شيئا فشيئا لم يضاد حرارتها ، ولم يضعفها . وهذا مثال صب الماء البارد على القدر وهى تفور ، ولا يضر ما صبه قليلا قليلا . وقد روى الترمذى فى (جامعه) عن النبى ﷺ : « لا تشربوا نفسا واحدا كشرب البعير ، ولكن اشربوا مثنى وثلاثا ، وسموا إذا أنتم شربتم ، واحمدوا الله إذا أنتم فرغتم » .

## التسمية أول الطعام والشرب والحمد في نهايتهما

– وللتسمية فى أول الطعام والشراب ، وحمد الله فى آخرهما تأثير عجيب فى نفعه واستمرائه ، ودفع مضرته .

قال الإمام أحمد : إذا جمع الطعام أربعا ، فقد كمل : إذا ذكر اسم الله فى أوله ، وحمد الله فى آخره ، وكثرت الأيدى عليه وكان من حل .

## من هدي الرسول ﷺ في تغطية إناء الشرب

* روى مسلم فى صحيحه : من حديث جابر بن عبد الله قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « غطوا الإناء ، وأوكوا السقاء ، فإن فى السنة ليلة ينزل فيها وباء لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء إلا وقع فيه من ذلك الداء » .

وهذا مما لا تناله علوم الأطباء ومعارفهم ، وقد عرفه من عرفه من عقلاء الناس بالتجربة .

وصح عن رسول الله ﷺ أنه أمر بتخمير الإناء ( تغطيته ) ولو أن يعرض عليه عودا ، وفى عرض العود عليه من الحكمة ، أنه لا ينسى تخميره ( تغطيته ) بل يعتاده حتى بالعود .

وفيه أنه ربما أراد الدبيب أن يسقط فيه ، فيمر على العود فيكون العود جسرا له يمنعه من السقوط فيه .

وصح عن رسول الله ﷺ أيضا : أنه أمر عند إيكاء الإناء بذكر اسم الله ، فإن ذكر اسم الله عند تخمير الإناء يطرد عنه الشيطان ، وإيكاؤه يطرد عنه الهوام . ولذلك أمر بذكر اسم الله فى هذين الموضعين لهذين المعنيين .

وروى البخارى فى صحيحه من حديث ابن عباس، أن

رسول الله ﷺ نهى عن الشرب من فى السقاء. (أى فم السقاء).

وفى هذا آداب عديدة ، منها : أن تردد أنفاس الشارب فيه يكسبه زهومة ورائحة كريهة يعاف لأجلها .

ومنها أنه ربما غلب الداخل إلى جوفه من الماء فتضرر به .

ومنها: أنه ربما كان فيه حيوان لا يشعر به، فيؤذيه .

ومنها : أن الماء ربما كان فيه قذاة أو غيرها لا يراها عند الشرب ، فتلج جوفه .

ومنها : أن الشرب كذلك يملأ البطن من الهواء ، فيضيق عن أخذ حظه من الماء أو يزاحمه ، أو يؤذيه ، ولغير ذلك من الحكم .

وهكذا يجب لمن يشرب من آنية الفخار فى هذا الزمان ألا يشرب منها مباشرة بل يصب الماء فى إناء صغير على قدر ما يرويه وليرى ما فيه .

## العسل علاج سوء الهضم

## من هدي الرسول ﷺ

## في علاج استطلاق البطن بالعسل

* روى فى الصحيحين : من حديث أبى المتوكل عن أبى سعيد الخدرى ، أن رجلا أتى النبى ﷺ ، فقال : إن أخى يشتكى بطنه ، وفى رواية : استطلق بطنه ، فقال : « اسقه عسلاً » ، فذهب ثم رجع فقال : قد سقيته ، فلم يغن عنه شيئا ، وفى لفظ فلم يزده إلا استطلاقا مرتين أوثلاثا ، كل ذلك يقول له : « اسقه عسلا » ، فقال له فى الثالثة أو الرابعة : « صدق الله وكذب بطن أخيك » ( متفق عليه ) .

وفى صحيح مسلم ، فى لفظ له: « إن أخى عرب بطنه » أى فسد هضمه واعتلت معدته .

ـ والعسل فيه منافع عظيمة ، فإنه جلاء للأوساخ التى فى العروق ، والأمعاء وغيرها ، محلل للرطوبات أكلا وطلاء . نافع للمشايخ ( كبار السن ) وأصحاب البلغم ، وهو مغذ ملين للطبيعة، حافظ لقوى المعالجين ، ولما استودع فيه ، مذهب

لكيفيات الأدوية الكريهة ، منق للكبد والصدر ، مدر للبول ، موافق للسعال الكائن عن البلغم ، وإذا شرب حارا بدهن الورد نفع من نهش الهوام ، وإن شرب وحده ممزوجا بماء نفع من عضة الكلب ، وأكل الفطر . وإذا جعل فيه اللحم الطرى حفظ طراوته ثلاثة أشهر ، وذلك إن جعل فيه القثاء ، والخيار ، والقرع والباذنجان ، ويحفظ كثيرا من الفاكهة ستة أشهر ، ويسمى الحافظ الأمين .

وإذا لطخ به البدن المقمل والشعر، قتل قمله وصئبانه، وطول الشعر ، وحسنه ، ونعمه .

وإذا اكتحل به جلا ظلمة البصر ، وإن استن به بيض الأسنان وصقلها ، وحفظ صحتها وصحة اللثة ، ويفتح أبواب العروق ، ويدر الطمث .

ولعقه على الريق يذهب البلغم ، ويغسل خمل المعدة ، ويدفع الفضلات عنها ، ويسخنها تسخينا معتدلا ، ويفتح سددها ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة . وهو أقل ضررا لسدد الكبد والطحال من كل حلو . وهو مع هذا كله قليل المضار .

وهو غذاء مع الأغذية ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وحلو مع الحلوى ، وطلاء مع الأطلية ، ومفرح مع

المفرحات ، فما خلق لنا شيء في معناه أفضل منه ولا مثله ، ولاقريبا منه . ولم يكن معول القدماء إلا عليه ، وأكثر كتب القدماء لا ذكر فيها للسكر البتة ، ولا يعرفونه ، فإنه حديث العهد وكان النبي ﷺ يشربه بالماء على الريق ، وفي ذلك سر بديع في حفظ الصحة لا يدركه إلا الفطن الفاضل .

ـ وفي سنن ابن ماجه مرفوعا من حديث أبي هريرة : « من لعق العسل ثلاث غدوات كل شهر ، لم يصبه عظيم من البلاء » . وفي أثر آخر : « عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن » .

## الطب النبوي وطب الأطباء

فجمع بين الطب البشرى والإلهى ، وبين طب الأبدان ، وطب الأرواح ، وبن الدواء الأرضى ، والدواء السمائى .

وليس طبه ﷺ كطب الأطباء فإن طب النبى ﷺ متيقن قطعى إلهى ، صادر عن الوحى ، ومشكاة النبوة ، وكمال العقل وطب غيره أكثره حدس وظنون وتجارب ، ولا ينكر عدم انتفاع كثير من المرضى بطب النبوة ، فإنه إنما ينتفع به من تلقاه بالقبول ، واعتقاد الشفاء به ، وكمال التلقى له بالإيمان والإذعان

فهذا القرآن الذى هو شفاء لما فى الصدور ـ إن لم يتلق هذا التلقى ـ لم يحصل به شفاء الصدور من أدوائها ، بل لا يزيد المنافقين إلا رجسا إلى رجسهم ، ومرضا إلى مرضهم ، وأين يقع طب الأبدان منه، فطب النبوة لا يناسب إلا الأبدان الطيبة ، كما أن شفاء القرآن لا يناسب إلا الأرواح الطيبة والقلوب الحية ، فإعراض الناس عن طب النبوة كإعراضهم عن الاستشفاء بالقرآن الذى هو الشفاء النافع، وليس ذلك إلا قصور فى الدواء، ولخبث الطبيعة ، وفساد المحل ، وعدم قبوله، والله الموفق .

## من هدى الرسول ﷺ فى علاج الصداع والشقيقة

## ( الصداع النصفى )

روى ابن ماجه فى سننه: أن النبى ﷺ كان إذا صدع، غلف رأسه بالحناء ويقول : « إنه نافع بإذن الله من الصداع » .

**والصداع** : ألم فى بعض أجزاء الرأس أو كله ، فما كان منه فى أحد شقى الرأس لازما يسمى شقيقة ، وإن كان شاملا لجميعه لازما ، يسمى بيضة وخوذة ، تشبيها ببيضة السلاح التى

تشـتـمل على الرأس كله ، وربمـا كـان فى مـؤخـر الرأس أو مقدمه . وأنواعه كثيرة ، وأسبابه مختلفة ، وحقيقة الصداع سخونة الرأس ، واحتماؤه لما دار فيه من البخار يطلب النفوذ من الرأس ، فلا يجد منفذا ، فيصدعه كما يصدع الوعاء إذا حمى ما فيه وطلب النفوذ .

فكل شيء رطب إذا حـمى طلب مكانا أوسع من مكانه الذى كان فيه ، فإذا عرض هذا البخار فى الرأس كله ، بحيث لا يمكنه التفشى والتحلل وجال فى الرأس ، سمى السَّدر .

## أسباب الصداع

والصداع كما قال القدماء يكون عن أسباب عديدة :

ـ يكون من قـروح تكون فى المعـدة فـيـألم الرأس لذلك الورم لاتصال العصب المنحدر من الرأس بالمعدة .

ـ من ريح غليظة تكون فى المعدة ، فتصعد إلى الرأس فتصدعه .

يكون من ورم فى عرق المعدة فيألم الرأس بألم المعدة للاتصال الذى بينهما .

– صداع يحصل عن امتلاء المعدة من الطعام ، ثم ينحدر ويبقى بعضه نيئا فيصدع الرأس ويثقله .

– يعرض بعد الجماع لتخلخل الجسم ، فيصل إليه من حر الهواء أكثر من قدره .

– صداع يحصل بعد القيء والاستفراغ ، إما لغلبة اليبس وإما لتصاعد الأبخرة من المعدة إليه .

– صداع يعرض عن شدة الحر وسخونة الهواء .

– ما يعرض عن شدة البرد ، وتكاثف الأبخرة فى الرأس وعدم تحللها .

– ما يحدث من السهر وعدم النوم .

– ما يحدث من ضغط الرأس وحمل الشيء الثقيل عليه.

– ما يحدث من كثرة الكلام ، فتضعف قوة الدماغ لأجله .

– ما يحدث من كثرة الحركة والرياضة المفرطة .

– ما يحدث من الأعراض النفسانية ، كالهموم ، والغموم والأحزان ، والوساوس ، والأفكار الرديئة .

ـ ما يحدث بسبب شدة الجوع ، فإن الأبخرة لا تجد ما تعمل فيه ، فتكثر وتتصاعد إلى الدماغ فتؤلمه .

ـ ما يحدث عن ورم فى صفاق الدماغ ، ويجد صاحبه كأنه يضرب بالمطارق على رأسه .

ـ ما يحدث بسبب الحمى لاشتعال حرارتها فيه فيتألم.

ـ أيضا ضغط الدم المرتفع

## من هدي الرسول ﷺ في علاج البثرة

ذكر ابن السنى فى كتابه عن بعض أزواج النبى ﷺ قالت : دخل علىّ رسول الله ﷺ ، وقد خرج فى أصبعى بثرة ، فقال : « عندك ذريرة » قلت : نعم قال « ضعيها عليها وقولى : اللهم مصغر الكبير ، ومكبر الصغير ، صغر مابى » [ مسند ابن حنبل ] .

الذريرة : دواد هندى يتخذ من قصب الذريرة ، وهى حارة يابسة تنفع فى أورام المعدة والكبد والاستسقاء ، وتقوى القلب لطيبها .

وفى الصحيحين عن عائشة أنها قالت : « طيبت رسول الله ﷺ بيدى بذريرة فى حجة الوداع للحل والإحرام » .

( البخارى ومسلم )

والبثرة : خراج صغير يكون عن مادة حارة تدفعها الطبيعة ، فتسترق مكانا من الجسد تخرج منه ، فهى محتاجة إلى ما ينضجها ويخرجها ، والذرير أحد ما يفعل بها ذلك ، فإن فيها إنضاجا وإخراجا مع طيب رائحتها ، مع أن فيها تبريدا للنارية التى فى تلك المادة ، وكذلك قال ابن سينا صاحب القانون : إنه لا أفضل لحرق النار من الذريرة بدهن الورد والخل .

## من هدى الرسول ﷺ

## فى المنع من التداوى بالمحرمات

روى أبو داود فى سننه ، من حديث أبى الدرداء رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « إن الله أنزل الداء والدواء ، وجعل لكل داء دواء ، فتداووا ، ولا تداووا بالمحرم » .

وذكر البخارى فى صحيحه عن ابن مسعود : « إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم » .

– وفى السنن : عن أبى هريرة قال : نهى رسول الله ﷺ عن الدواء الخبيث ( أبو داود ) .

– وفى صحيح مسلم عن طارق بن سويد الجعفى : أنه سأل النبى ﷺ عن الخمر ، فنهاه ، أو كره أن يصنعها ، فقال : إنما أصنعها للدواء ، فقال : « إنه ليس بدواء ، ولكنه داء » .

– وفى السنن أنه ﷺ سئل عن الخمر يجعل فى الدواء ، فقال : « إنها داء وليس بالدواء » . ( أبو داود – الترمذى )

– وفى صحيح مسلم عن طارق بن سويد الحضرمى ، قال : قلت : يا رسول الله ، إن بأرضنا أعنابا نعتصرها فنشرب منها ، قال : « لا » فراجعته ، قلت : إنا نستشفى للمريض ، قال : « إن ذلك ليس بشفاء ولكنه داء » .

– وفى سنن النسائى : أن طبيبا ذكر ضفدعا فى دواء عند رسول الله ﷺ ، فنهاه عن قتلها .

– ويذكر عنه ﷺ أنه قال : « من تداوى بالخمر ، فلا شفاه الله » ( أبو نعيم ) .

ـ المعالجة بالمحرمات قبيحة عقلا وشرعا ، أما الشرع فما ذكرنا من هذه الأحاديث وغيرها ، وأما العقل ، فهو أن الله سبحانه إنما حرمه لخبثه ، فإنه لم يحرم على هذه الأمة طيبا عقوبة لها ، كما حرمه على بنى إسرائيل بقوله : ﴿ **فبظلم من الذين هادوا حرمنا عليهم طيبات أحلت لهم** ﴾ « النساء : ١٦ » وإنما حرم على هذه الأمة ما حرم لخبثه ، وتحريمه لهم حمية لهم ، وصيانة عن تناوله ، فلا يناسب أن يطلب به الشفاء من الأسقام والعلل ، فإنه وإن أثر فى إزالتها ، لكنه يعقب سقم أعظم منه فى القلب بقوة الخبث الذى فيه ، فيكون المداوى به قد سعى فى إزالة سقم البدن بسقم القلب .

وأيضا فإن تحريمه يقتضى تجنبه والبعد عنه بكل طريق وفى اتخاذه دواء حض على الترغيب فيه ولملابسته ، وهذا ضد مقصود الشارع ، وأيضا فإنه داء ما نص عليه صاحب الشريعة فلا يجوز أن يتخذ دواء .

وأيضا فإنه يكسب الطبيعة والروح صفة الخبث ، لأن الطبيعة تنفعل عن كيفية الدواء انفعالا بينا ، فإذا كانت كيفيته خبيثة ، اكتسبت الطبيعة منه خبثا ، فكيف إذا كان خبيثا فى ذاته ولهذا حرم الله سبحانه على عباده الأغذية والأشربة والملابس

الخبيثة ، لما تكسب النفس من هيئة الخبث وصفته .

وأيضا فإن إباحة التداوى به ، ولا سيما إذا كانت النفوس تميل إليه ذريعة إلى تناوله للشهوة واللذة ، لاسيما إذا عرفت النفوس أنه نافع لها، مزيل لأسقامها، جالب لشفائها، فهذا أحب شيء إليها ، والشارع سد الذريعة الى تناوله بكل ممكن ، ولا ريب أن بين سد الذريعة إلى تناوله ، وفتح الذريعة إلى تناوله تناقضا وتعارضا .

وأيضا فإن هذا الدواء المحرم من الأدواء ما يزيد على ما يظن فيه من الشفاء ، ولنفرض الكلام فى أم الخبائث [ الخمر ] التى ما جعل الله لنا فيها شفاء قط ، فإنها شديدة المضرة بالدماغ الذى هو مركز العقل عند الأطباء ، وكثير من الفقهاء والمتكلمين .

قال أبقراط فى أثناء كلامه فى الأمراض الحادة :

ضرر الخمرة بالرأس شديد ، لأنه يسرع الارتفاع إليه . ويرتفع بارتفاعه الأخلاط التى تعلو البدن ، وهو كذلك يضر بالذهن .

وقال صاحب الكامل : إن خاصية الشراب الإضرار

بالدماغ والعصب .

قال الشاعر :

بنت كرم يتموها أمهـا       ثم أهانوها بدوس بالقدم

ثم عادوا حكموها فيهموا       ويلهم من جور مظلوم حكم

ولا تظن أن الله حرم من المسكر السوائل فقط بل كل ما كثيره مسكر فقليله حرام سواء كان ما يسمى بالحشيش أو الأفيون أو المارجونا أو الكوكايين أو كل ما استحدث مما يغيب العقل الذى أمرنا الله بالمحافظة عليه .

ـ وأما غيره من الأدوية المحرمة فنوعان :

**أحدهما :** تعافه النفس ولا تنبعث لمساعدته الطبيعة على دفع المرض به ، كالسموم ، ولحوم الأفاعى وغيرها من المستقذرات ، فيبقى كلا على الطبيعة مثقلا لها ، فيصير حينئذ داء ولا دواء .

**والثانى :** ما لا تعافه النفس كالطين الذى كانت تأكله الحوامل مثلا ، فهذا ضرره أكثر من نفعه والعقل يقضى بتحريم ذلك ، فالعقل والفطرة مطابق للشرع فى ذلك .

وهاهنا سر لطيف فى كون المحرمات لا يستشفى بها ،

فإن شرط الشفاء بالدواء تلقيه بالقبول ، واعتقاد منفعته ، وما جعل الله فيه من بركة الشفاء ، فإن النافع هو المبارك ، وأنفع الأشياء أبركها ، والمبارك من الناس أينما كان هو الذى ينتفع به حيث حل ، ومعلوم أن اعتقاد المسلم تحريم هذه العين مما يحول بينه وبين اعتقاد بركتها ومنفعتها ، وبين حسن ظنه بها ، وتلقى طبعه لها بالقبول ، بل كلما كان العبد أعظم إيمانا ، كان أكره لها وأسوأ اعتقادا فيها ، وطبعه أكره شيء فيها ، فإذا تناولها فى هذه الحال ، كانت داء له لادواء إلا أن يزول اعتقاد الخبث فيها وسوء الظن والكراهة لها بالمحبة ، وهذا ينافى الإيمان ، فلا يتناولها المؤمن قط إلا على وجه داء . والله أعلم .

## علاج بعض الأمراض

### طرد الديدان

أكدت البحوث والدراسات العلمية أن المركبات الكيميائية التى تستخدم لطرد الديدان لها تأثيرات ضارة كثيرة على الجسم نفسه بالرغم من أن لها فاعلية طرد الديدان من الجسم [الإسكارس ـ الإنكلستوما ـ البلهارسيا] . بينما تكاد المستحضرات

النباتية أو النباتات والأعشاب المستخدمة للقضاء على الديدان لا يكون لها أى ضرر على الجسم أو خلاياه وأعضائه.

ومن هذه النباتات : قشر الرمان ، وثمار الحنظل ، وهى نباتات قد استخدمها قدماء المصريين لقتل ديدان الأمعاء وقتلها بفاعلية كبيرة . كما أن الشيح له تأثير قوى ضد الديدان . وقد أثبتت الأبحاث أن نبات الترمس له فاعليةكبيرة فى قتل الدودة الشريطية وطردها من الجسم . كما أن هناك بعض النباتات التى تقلل من حركة الديدان وتقلصاتها وتؤدى إلى شلل قوتها وعدم قدرتها على الحركة مثل : الكسبرة ، والتيليو ، وبذور ثمار المانجو ، والكركديه .

أما الثوم والحلبة والخلة فهى تعمل على تهييج دودة الإسكارس مما يسهل انفصالها عن جدار الأمعاء وطردها .

## علاج الإمساك والإسهال

إن التغذية الخاطئة وعدم احتواء الطعام على الفيتامينات الكافية ، من أهم الأسباب التى تعرض الإنسان للإسهال والإمساك . وقد وجد أن التمر هندى مفيد جدا فى علاج

الإمساك ، فهو يسبب زيادة حركة الأمعاء مما يؤدى إلى دفع الأمعاء لتفريغ محتوياتها . كما ثبت أن الفجل والملوخية تعمل كملينات لمعالجة الإمساك ، وذلك لاحتوائها على الخيوط السيلولوزية . أما الرمان فيأتى فى مقدمة النباتات التى تعالج الإسهال . لاحتوائه على أملاح الحديد ، الذى يقلل حركة الأمعاء مما يؤدى إلى الإمساك .

كما ثبت أن الشاى يستخدم كقابض للأمعاء بعد غليه فى الماء فيمنع الإسهال . كما ثبت أيضا أن الترمس وبذور ثمار المانجو والخبيزة والبلح وأوراق العنب كلها تستخدم كملينات لمعالجة الإمساك .

كما وجد كذلك أن الرجلة والبقدونس والكرفس ولب الكوسة والبطيخ والجزر والكركديه والتليو والحلبة والكراوية كلها ذات صفة قابضة لمعالجة الإسهال .

## علاج السكر ( المرض المنتشر )

أثبت العلم الحديث والأبحاث العلمية أن ورق التوت ، وورق الصفصاف لهما القدرة على خفض نسبة السكر فى

الجسم. كما ثبت أن نبات الكرنب أيضا مفيد جدا لخفض نسبة السكر فى الجسم إذا تناوله الإنسان على شكل عصير . كذلك وجد أن البصل ، وخميرة البيرة ، والسريس ، والفول الأخضر تؤثر تأثيرا كبيرا فى خفض نسبة السكر فى الجسم وخاصة البصل الذى تعمل بصلة واحدة متوسطة منه عمل الأنسولين إذا تناولها المريض يوميا. أيضا مدقوق الترمس الجاف ومدقوق الحلبة الجافة .

## علاج ضغط الدم

أكدت الأبحاث العلمية أن الكركديه ، وشواشى الأذرة لها القدرة على خفض ضغط الدم ، فهى تؤثر على الأوعية الدموية وليس القلب. كما وجد أن الدوم له تأثير قوى فى خفض ضغط الدم .

## علاج حب الشباب

حب الشاب عادة يظهر فى وقت البلوغ ولهذا اكتسب هذا الاسم وهو عبارة عن بثور صغيرة تظهر على الوجه .

وأحيانا يرتبط ظهوره بالحالة النفسية للمرء . وللوقاية من حب الشباب يجب اتباع الآتى :

١ ـ الاهتمام بالغذاء العام للجسم ، ومحاولة تجنب الإمساك .

٢ ـ الإقلال من تناول الدهنيات والشاى والحلويات بقدر الإمكان .

٣ ـ غسل الوجه يوميا بالماء الدافى وصابون الكبريت. أو الصابون المحتوى على مادة الجلسرين أكثر من مرة نهارا .

٤ـ عدم إخراج البثور باليد حتى لا يستفحل المرض ويزداد بل يتركها تجف بطبعها .

٥ ـ المواظبة على تناول الفواكه والخضروات الطازجة بعد غسلها جيدا .

٦ ـ عدم وضع أى مساحيق أو كريمات على الوجه المصاب.

٧ ـ تناول الخميرة بيرة بكثرة فهى تقاوم حب الشباب لإحتوائها على فتيامين ب المركب فهى مطهرة لما فى الجوف من ميكروبات .

## عـلاج لدغة الحشرات

فى كثير من الأحيان تسبب لدغة الحشرات ألما ويتورم مكان اللدغة من الجسم ويكون العلاج كالآتى :

ـ يستخدم مستحلب شيح البابونج لعمل مكمدات فوق مكان اللدغـة . وذلك بغلى خمس ملاعق من زهور البابونج لكل لتر من الماء الساخن ثم يصفى بعد خمس دقائق ويستخدم .

ـ يوضع مزيج الملح والثوم المهروس على مكان اللدغة فيساعد فى سرعة الشفاء .

ـ وفى بعض الأحيان ينصح بوضع ماء النشادر على مكان اللدغة ، بينما ينصح البعض بوضع زيت الكافور .

## الوقاية من أثر التدخين

التدخين له تأثير ضار جدا على الصحة ، وقد قيل إن كل سيجارة يدخنها الشخص تنقص من عمره خمس دقائق [ مع أن الأعمار بيد الله تعالى . لكنه هو مسبب الأسباب وهذا التأثير

الضار لا يظهر مرة واحدة ولكنه يتراكم تدريجيا طوال سنوات العمر حتى تظهر مدمرة للصحة . والتدخين يجعل من الشخص المدخن فريسة سهلة لأمراض الجهاز التنفسى ، كما أن له تأثيرا سلبيا على القدرة الجنسية للمدخن . وللتخفيف من أثر التدخين ينصح بالآتى :

- تناول نصف كوب من عصير الجزر أو جزرة واحدة كل يوم كفيل بالوقاية من أثر التدخين .

- ثبت أن عصير الجرجير مفيد جدا فى الوقاية من آثار التدخين .

والدليل على أن الله تعالى لم يخلق الإنسان مدخنا أن الله لم يخلقنا ولنا مدخنة فوق رءوسنا .

ودليل حرمة التدخين أو كراهته على أضعف التقادير أننا لا نسمى الله فى أوله ولا نحمده فى آخره كما نفعل فى الأكل والشرب .

# علاج إلتهاب اللوزتين

خلق الله تعالى اللوزتين وجعلهما خط دفاع وحماية الجسم من دخول الميكروبات عن طريق الحلق ، وفى بعض الأحيان يحدث بهما التهاب فيتضخما مما يعوق حركة البلع والتنفس . وهناك بعض الوصفات التى تستخدم لمعالجة هذا الالتهاب منها :

ـ يستخدم مستحلب أزهار البابونج للغرغرة . وذلك بغلى ملعقة كبيرة من الأزهار لكل نصف لتر من الماء الساخن ثم يصفى بعد خمس دقائق ويستعمل .

ـ توضع لبخة من مفروم البصل أو شرائح البصل حول الرقبة وفوق الحنجرة بتثبيتها بقطعة من القماش . مع ملاحظة تغييرها كل ١٢ ساعة حتى يتم الشفاء .

ـ تغلى أوراق الخبيزة وتستخدم للغرغرة والمضمضة فهى نافعة لكل أنواع الالتهابات .

ـ تغلى ملعقة صغيرة من الصعتر لكل فنجان من الماء ، وتستخدم غرغرة ، فتساعد على تسكين الآلام .

ـ يستخدم مغلى قشورالصفصاف فى عمل غرغرة ومضمضة .

## بعض النباتات المفيدة

ايها المسلم لنحمل معا شعار ( الغذاء لا الدواء ) وهذه بعض الأشياء المفيدة للصحة الواقية من المرض :

## الأناناس

هو نبات معمر معروف له قيمة غذائية كبيرة ، فهو يحتوى على كمية كبيرة من السكر فى عصارته الغزيرة كما أنه غنى بالفيتامينات خاصة فيتامين ( أ ، ب ) ، وهو سهل الهضم وعصيره شراب لطيف غنى بالخمائر التى تساعد على الهضم ، خاصة خميرة بروملين التى تهضم فى عدة دقائق ألف مرة من وزنها من البروتين الحيوانى ، فهى مثل خميرة البيسين التى فى عصارة المعدة ، والأناناس يفيد كل الناس ما عدا مرضى السكر .

والأناناس مفيد جدا فى فقر الدم [ الأنيميا الحادة ] وبطء النمو والنقاهة وعسر الهضم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين

والصرع . كما يستعمل الأناناس مقويا لبشرة الوجه إذا دهنت بعصيره .

## [ الينسون ]

يدخل الينسون في كثير من مستحضرات السعال ، ويستخدم مغلية طاردا للبلغم والسعال ، ويفيد في علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس ، كما أنه منبه قوى للجهاز الهضمي ، وفاتح للشهية ، ويفيد فى علاج المغص الناتج عن سوء الهضم . ويستخدم طاردا للغازات لاحتوائه على كميات كبيرة من الزيوت الطيارة . والينسون منبه للرحم لذلك يستخدم لإدرار الطمث عند النساء ، وهو مفيد فى علاج وضعف الكلى والطحال وحمى البلغم وعطشه . والاستياك به يطيب الفم ويجلو الأسنان .

## البابونج

مفيد فى إزالة الصداع والحميات والأرماد ، ويقوى والكبد ويفتت الحصى ، ويدر الفضلات وينقى الصدر من نمو الربو ويقلع البثور ، ويذهب الإعياء والنزلات ويفيد فى علاج عرق

النسا والمفاصل والنقرس ، كما أنه مفيد فى علاج المغص ، وتخفيف آلام دورة الحيض ، بشرط الامتناع عن تناول القهوة والشاى والتدخين .

## البرتقال

عصير البرتقال له قيمة غذائية وطبية عالية فهو يحتوى على مواد كربوهيدراتية ومواد سكرية . وهو من أغنى الأغذية بالأملاح المعدنية ، كما أنه غنى بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ج ) الواقى من مرض الأسقربوط الذى يسبب تورم اللثة وتقرحها وحدوث نزيف منها .

والبرتقال يساعد على الهضم ، كما أنه مع باقى الموالح خير معين على مقاومة أمراض البرد والأنفلونزا .

## حبة البركة

قال رسول الله ﷺ : « فى الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام [ الموت ] » ( مسلم ) .

قالت أم المؤمنين عائشة : قال رسول الله ﷺ : « إن هذه

الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا من السام » قلت : وما السام ؟ قال: « الموت » ( البخارى ومسلم )

وقال رسول الله ﷺ : « الشونيز دواء من كل داء إلا الموت » ( ابن السنى ـ أبو نعيم )

ويقول أنس بن مالك خادم رسول الله ﷺ : كان النبى ﷺ إذا اشتكى تقمح كفا من شونيز ويشرب عليه ماء وعسلا.

( الطبرانى )

فالحبة السوداء دواء عام النفع عظيم الفائدة . والمستعمل منها كثيرا زيتها . فهو يشفى من الزكام وتستخدم الحبة السوداء فى علاج كثير من الأمراض الجلدية مثل : الثعلبة ، الأكزيما ، حب الشباب ، البهاق بأنواعه . وهى دواء للحصوة فى الكلى والحالب . كذلك تعالج البواسير ، والصداع ، وأوجاع المفاصل ، وأوجاع الأسنان . وتساعد فى علاج السعال والسكر ، كما أنها تساعد فى علاج حالات الارتخاء الجنسى . وهى لا تستعمل فى كل داء وحدها ، بل ربما استعملت مع غيرها مفردة ومركبة ومسحوقة وغير مسحوقة ، وأكلا وشربا وسعوطا وضمادا وغير ذلك .

# البقـــدونس

البقـدونس غنى بفيتـامين ( أ ، ب ) وغنـى بالكالسـيـوم والبـوتاسـيـوم والحـديد والكبريت والفـوسـفـور ، وهو مـدر للبـول مخفف للحرارة ، فاتح للشهية ، منظم للطمث ( العادة الشهرية عند النساء ) ، منظف للجسم من السموم ، ومفيد فى اضطرابات الدورة الدموية ، وحبه يخفف الحرارة ، وعصيره مهدىء لآلام الكليتين والمثانة والمجارى البولية ، ويعجل الشفاء من السيلان عند النسأء ، وإذا استعمل البقدونس من الظاهر فإنه يشفى التهاب أجفان العيون ويشفى احتقان الثدى .

ويستعمل البقدونس فى التجميل ، وذلك للحصول على بشرة وضاءة جميلة للوجه ، فيغسل الوجه صباحاً ومساء لمدة أسبوع بمغلى قبضة من البقدونس فى نصف لتر ماء لمدة ربع ساعة ويستعمل هذ المغلى فاترا .. وينصح بغسل البقدونس جيدا قبل الاستعمال ، ولا ينصح بنقعه فى الماء مدة طويلة لأن النقع يذيب ما فيه من فيتامين .

## . الثــــوم

الثوم دواء ساحر لكثير من الأمراض ، فهو ينفع من السعال والربو وضيق النفس ، وقروح المعدة ، والرياح الغليظة ، والقولنج ، والطحال ، وعرق النسا ، والمفاصل ، ويدر الحيض ويحلل الأورام ، وحصى الكلى ويقطع البلغم . وداء الثعلب ، وطبيخه ومشروبه يسكن وجع الأسنان ، ويصفى الحلق ، وينفع مع السعال المزمن ، ومن أوجاع الصدر والبرد . وأكل الثوم يقى الجسم من كثير من الأوبئة ، كما أنه يعوق نمو خلايا السرطان ، ويقى إلى حد كبير من الإصابة بشلل الأطفال .

ويمكن التخلص من رائحة الثوم المنفرة إلى حد كبير بأكل تفاحة ، أو شرب ملعقة عسل كبيرة بعد أكل الثوم بنصف ساعة ، أو مضغ حبات من البن أو الكمون أو الينسون أو عروش البقدونس .. وقد عولج الشيخ طه عبد الرءوف فى الثلاثينيات وقبل معرفة ( المضادات الحيوية ) من مرض التايفود مرتين بعصير الثوم وكان الشفاء من الله وخوفا من رائحته يوجد بالصيدليات حبوب مستخلصة من الثوب مع اجتناب رائحته .

## البصل

للبصل منافع طبية لاتحصى لأنه قاتل للجراثيم ، فهو يحتوى على فيتامين ( أ ، ب ، ج ) ويحتوى على زيوت طيارة حريفة وأملاح معدنية كالحديد والفوسفور والكاليسوم ، ويحتوى على مادة الجلوكونين التى تعادل الأنسولين بمفعولها فى تحديد نسبة السكر فى الدم ومن مميزاته أنه فى الطهى يظل محتفظا بالفيتامين . ويفيد البصل فى إدرار البول ، والروماتيزم والاستسقاء ، كما يشفى من مغص الكليتين ، وهو مطهر وقاتل للطفيليات ويساعد فى الشفاء من مرض سكر الدم ، وكذلك يزيل السموم من الدم . ويسكن البصل أزمات السعال ، والربو والرشح ، ويساعد بخاره على التخلص من آلام الصداع النصفى .

ولإزالة رائحة البصل من الفم يؤكل بعده النعناع أو البقدونس .

## الليمون

يستخدم الليمون فى علاج كثير من الأمراض ، فهو يطفىء اللهب ، ويعالج الصداع والعطش والقىء والغثيان وفساد

الأطعمة ، ويقاوم السموم كلها ، ويفتح الشهية ، ويعالج السعال والإسهال ] والليمون من أغنى الثمار التى تحتوى على فيتامين ( ج ) الواقى من مرض الأسقربوط ، كما يتحوى على فيتامين ( ب) . كذلك يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من السترين الذى يعمل على تقوية جدار الأوعية الدموية ويستعمل عصير الليمون ( غرغرة ) فى علاج التهاب الحنجرة بعد تخفيفه بالماء ، ويساعد عصير الليمون فى علاج النقرس . والليمون منعش ومنشط للكبد والكلى وتستخدم بذور الليمون فى طرد الغازات والديدان وقد سمعت أحد كبار الأطباء الأجانب من خمسين عاما وهو يقول كيف يمرض المصريون وعندهم كل هذا الكم من الليمون .

## النعنــــاع

النعناع له فوائد طبية كثيرة منها : أنه يمنع الغثيان وأوجاع المعدة ويطرد الديدان بالعسل ، ويمنع التخمة، ويسكن وجع الأسنان إذا مضغ ، ويقوى القلب مع العود والمصطكى والنعناع يقوى عمل الكبد والبنكرياس ، ويفيد فى علاج السعال

والربو ، ويسهل التنفس ويدر البول ، ويستعمل زيت النعناع فى تدليك الأجزاء المصابة بالروماتيزم فيساعد على الشفاء كما أن الغرغرة بمغلى النعناع تفيد فى شفاء اللثة والأسنان بالإضافة إلى تطييب رائحة الفم .

## الحلبة

قالوا عنها : لو علم الناس منافع الحلبة لاشتروها بوزنها ذهبا . فهى تفيد فى علاج أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس ، كما أنها تنشط الطمث عند الفتيات فى زمن البلوغ ، كما تفيد فى حالات فقر الدم وضعف البنية وفقد الشهية . وتعتبر الحلبة كمقو للأمعاء ، ومضادة للالتهابات . ويفيد مغلى الحلبة إذا استعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين . كما أن زيتها يباع الآن فى الصيدليات لإدارار اللبن عند المرضعات .

وغير ذلك كثيركثير مما أنبت الله من الأرض الطيبة والماء الطهور فاستعمل كلا فيما يفيده يمتعك الله بالصحة ويشفك من الداء الوبيل .

اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد الشافى ذكره من كل داء المؤيد بالحق من اللطيف الشافى الكريم .

وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين

# المراجـــــع


١) القرآن الكريم وتفاسيره خاصة ( التفسير المبسط للقرآن المعظم ) تأليف طه عبد الرءوف سعد

٢) الطب النبوى ( ابن قيم الجوزية ) تحقيق طه عبد الرءوف سعد

٣) تذكرة داود

٤) زاد المعاد فى هدى خير العباد ( ابن قيم الجوزية ) تحقيق طه عبد الرءوف سعد

## فهرس الموضوعات

رقم الإيداع
٢٠٠٠/٨٣١٨
977 - 5442 - 25 -7